



元気が出る家づくり

発行日 令和7年9月

今月のハイライト

- ・富士山は噴火する
- ・南向きでないといけないですか？
- ・アタッチメント
- ・おすすめHP & アプリ「さんあ〜る」
- ・座る姿勢を考える
- ・ようこそ、僕らの家へ



富士山は噴火する

こんにちは。スズモクの鈴木です。
いつもスズモクをご活用いただきありがとうございます。

8月26日火山防災の日が制定されました。富士山噴火のCGもつくられて、毎年富士山の登ろうと思っている私としてはとても気がかりです。富士山の噴火は300年以上なく過去の平均からすると「少し異常」であり、いつ噴火しても不思議でないそうです。首都直下型地震などがきっかけになりそうな情報も出ています。

もしも富士山が噴火した場合、茨城県にも影響が及ぶのでしょうか？よくみたら降灰ハザード

マップなるものがあり、茨城県南西地区では1cm程度降る予想がされています。交通の影響(車、公共機関)、インフラへの影響(電気、水)、室内へも入りやすく家電などの故障の原因や、吸い込むことで健康上の被害もあるそうです。

茨城県の大部分を覆う「関東ローム層」は過去の富士山や箱根山などの噴火による火山灰が堆積したもので、噴火の影響を受けてきた歴史があります。

対策として、家づくりで出来ることは、いろいろと備蓄しておくスペース、エアコンが動かなくても室内が安全に生活出来る断

熱性能(快適ではありません)が必要かと思います。

中には太陽光と蓄電池があれば解決と思う方がいるかもしれませんが、太陽光パネルにつもりますし、そもそも灰で太陽が遮られている可能性も高いです。発電しなければ役に立ちません。そういう意味では、住宅の「性能」という部分は災害時に強いなと思いました。同じ理由で自家用車がEVのみよりは、ハイブリットなどガソリンも使える方がいいのかもしれないですね。

でもそんな日が来ないことを祈るばかりです。

鈴木



家づくりワンポイント <南向きでないとだめですか？>



「土地や部屋は南向きが良い」と多くの人が思っているようです。

しかし、南面に多くの部屋がとれるような土地やマンションは、高額となります。

欧米では、方位にあまり関係なく家を建てます。むしろ太陽光は、カーテンやじゅうたんを変色させたり、家具を傷めたりと敬遠されることもあります。日本座敷も本来北向きで、陽の当たっている庭を鑑賞す

るものでした。

また南側は、時間の経過につれて光線が極端に変化してしまいます。子ども部屋も、落ち着いて勉強することを優先すれば、光線が一定の北向きが適しています。

北向きの部屋でもトップライトを利用すれば、太陽光を取り入れることもできます。南向きにこだわりすぎず、眺めや用途から部屋の向きを柔軟に考えてはどうでしょうか。



子育てQ&A ~アタッチメント~

Q

子育てにはアタッチメントが大切だと聞いたことがあります。どんなものなのでしょう？

A

日本語では「愛着」とも訳されるアタッチメント。育児においては、子どもが不安な時に身近な大人にくっついて安心感を得ようとする行動のことです。

赤ちゃんが泣きだすと、親たちは抱き上げてあやしたりなだめたりします。こうした当たり前の行動が実はとても大切で、子どもの挑戦する力、忍耐力、協調性、自制心などの非認知能力を養うために必要なものなのです。

子どもにとって怖くて不安な時にくっついて安心感に浸れる経験を繰り返し蓄積しておくことで、「何かあったらママのところへ戻れば良い」という確信が生まれます。すると「今度はもっと先まで行ってみよう」という探求心が育まれるのです。

気を付けなければいけないのは、先回りをしないこと。子どもが不安や不快を抱き、声を上げるなどのシグナルを出す、それに親が答えるという順番を意識するようにしましょう。シグナルが出る前に手を出してしまうと、子どもは受け身になってしまい、自分から声を出すことに消極的になる傾向があるようです。

子どものシグナルにすぐ応えてあげるのが理想ですが、毎度そうもいきません。「これ終わったら行くからね！」などと、まずは声がけをしてあげましょう。

アタッチメントは乳幼児期の土台形成に大切なものですが、実は生涯に渡って続きます。いくつになっても子どものシグナルを受け止めてあげたいものです。



何かあったらママのところへ戻れば良い！

↓
もっと先まで行ってみよう！



今月のお薦めホームページ&アプリ

●ごみ分別促進アプリ さんあ〜る

App Store / Google Play

さんあ〜るはごみの分別や出し方を住民が手軽に調べられる無料スマホアプリです。すべての都道府県には未だ対応できていませんが、北海道から沖縄まで230以上の自治体が導入しており、今後も増える可能性が期待できるでしょう。トップページには一週間分のカレンダーがあり、いつでもごみ出しをチェックできます。月間のカレンダーも表示でき、該当日をタッ

プすればごみの種別が表示され、年末年始などのイレギュラーな収集日にも簡単に対応できます。特に嬉しいのが分別帳機能かもしれません。これは燃えるごみなのか？燃やせないごみなのか？など、分別に迷った時にキーワードを入力することで捨て方がわかります。不法投棄など困ったことがあれば自治体へ送信できる機能も住民として助かりますね。



アイデアノート ～座る姿勢を考える～

椅子に座って長時間読書やパソコン作業などしていると

おしりや太ももの裏が痛くなってくることがあります。

長時間座っても体に負担が少ない正しい姿勢を考えてみましょう！

●長時間座るのは体に悪影響？

厚生労働省の報告によると、座った姿勢は立った姿勢よりも腰への負担が大きく、長時間同じ姿勢で作業するという事は腰痛の原因になる、死亡リスクが高まるなどと言われています。できるだけ頻繁に中断することが心血管疾患のリスク低下に繋がるということです。



長時間座らない！

タイマーなどを使って時間を意識

●体への負担を減らすには？

自分の体にあった高さの机や椅子を使うことが重要で、それにはいくつか押えたいポイントがあります。例えば腕の重さは椅子の肘置や机で支えるようにします。椅子に深く腰掛け、背もたれも活用しましょう。足裏全体が床に接することも大切です。パソコンを使うならディスプレイ（画面）から40センチ以上の距離を保つようにします。

これらのポイントを押さえた机や椅子を選びましょう。椅子は座面の高さや背もたれの角度を調節できるものがおすすめです。手指を押し入れられる余裕があると好ましく、体格によっては足を置ける台などを活用すると効果的です。

そして厚生労働省の報告にもあ

ディスプレイから
40センチ以上の
距離を保つ



腕の重さは
椅子の肘置や机で
支える

った通り、長時間座らないようにしましょう。タイマーなどを使って時間を意識し、50分作業したら立ち上がって10分休むなど、こまめに休憩を取ることを心がけます。

ついつい夢中になってもう少し、もう少しと続けたい気持ちになることがあります。休憩を取るほうが結局は作業効率が良いのだということをお忘れなく。



「ずっとお金のかからない家」をつくろう

株式会社スズモク

【本社】 茨城県坂東市生子 717-2

電話 0120-18-7388 (0280-88-0554)

Fax 0280-88-7388

Email info@suzumoku.com



9月18日 かいわれ大根の日

スズモクのホームページではブログやアフター申込、
個別相談会の受付、モデルハウスのご予約なども出来ます。

<https://www.8341ie.com/>

「スズモク」で検索してください



ようこそ、僕らの家へ

「個性を活かす街」

～イギリス/ Brighton～

ブライトンは、イギリスのイングランド南東部に位置する都市で、知名度・規模共にイギリス屈指のリゾート地です。ホテルやレストラン、エンターテインメント施設が多数ある一方で、大学や語学学校などの教育施設が多いことが特徴です。学生も多いことからパブやナイトクラブも多く存在し、パーティタウンとしても有名です。



ビーチの風景

ブライトンのランドマークとしてまず目につく建築物はロイヤル・パビリオンでしょう。1800年代初頭に王室の住居として建築された、インド風の外観とオリエンタルな内装に魅了されます。



ロイヤル・パビリオン

頭に王室の住居として建築された、インド風の外観とオリエンタルな内装に魅了されます。

「アートの街」という側面もあり、街を歩くと多くのアトリエが立ち並んでいることがわかります。建物の壁には独創的な絵が描かれ、路上ではミュージシャンが楽しそうに演奏をしています。まさに個性を活かして生活を楽しむ空気に包まれているのです。